

自給自食!



とれたて 野菜キッチン



2024年 手塩にかけた秋冬野菜を余すことなく食す! の巻

調理監修 **川淵 智子**

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校でも日本料理の講義など行い幅広く活動中。

本誌でおなじみフードコーディネーター川淵智子さんに、自家菜園で野菜作りに挑戦し、自らが作った新鮮な野菜をふんだんに使ったレシピを紹介していただきます。自分で作った野菜と購入した野菜などを組み合わせた「自給自食(自分で作って自分で食べる)」をテーマに「野菜作りの楽しさ」+「安全・安心でおいしい野菜料理」をご提案いたします。

2024年の9月、秋冬野菜たちのタネをまきました。がやはり気温の関係でしょう、うまくいかず2度まきすることになりました。カブは新芽が出て一回目の間引きをし、一回り大きくなったくらいの際に虫にやられて全滅! 2日ほど目を離れた隙に!! カブのおいしさは虫も知っているのね。10月にまだ虫がいるのも温暖化のせいでしょうか。虫被害はほかにもあり、キャベツやブロッコリーも数個ダメになりました。かたとれたものは貴重な収穫物となりました。ピンセット持って虫退治! が多かった年でした。

実りが遅かった分、収穫できた根菜たちは葉もやわらかくておいしく、葉菜ともども漬漬、煮物、味噌汁、ナムル、水キムチ、餃子、ドライカレーなど余すことなく料理しました。ホウレンソウや紅心大根、ラディッシュは育てやすく、1〜2月は霜に当たり甘さがアップ。葉ネギの生長もよく、青々として根元も白くふくらと、薬味だけではもったいないので、畑から帰るとお好み焼き粉でチャチャッとネギ焼きにしビールのアテに。ネギの天ぷらはうどんのトッピングにして、母は「ネギ天うどん」に、私はカレー粉を加えて「ネギ天カレーうどん」。日曜お昼の定番となっています。冬の間、母も私も風邪も引かずに健康でいられたの

は畑のおかげかなと感謝しています。また、同じく栽培していたカラフル野菜は流行りのセイロ蒸しに大活躍。セイロ蒸し用のカット野菜セットにし、バレンタインデーに配ったところ女子に大好評。さらに自家栽培と伝えると興味津々で、年頃の女の子が体の中のおしゃれにも関心をもってくれるのは、農活している身としてはうれしい傾向です。「今日食べるものは明日の身体をつくる」の概念をもっと広めていきたいと思っています。



ヘルシーで野菜のおいしさがダイレクトにわかるセイロ蒸し。鮮やかな色彩が食欲をそそる、甘いカブに、美しい紫カリフラワー「バイオレットクイン」、桃紅色果肉のダイコン「長安青丸紅心」、芽キャベツ「早生子持」、ニンジン「向陽二号」、ラディッシュ「ニューコメット」などなどをお好みのディップソースで。



↑↑
育てやすかったホウレンソウと被害にあうも結球したキャベツ。



↑畑から帰ったら、これ! ビールのお供にネギ焼きを。



↑↑
いくつかダメになったが、収穫できた貴重なハクサイ、キャベツ。





菜園でとれた新鮮な野菜を使ったレシピ

コマツナと砂肝の炒め物

●材料(2人分) (1人分 163kcal)

コマツナ … 200g 酒 … 大さじ1
 砂肝 … 200g 薄口しょうゆ … 小さじ2
 塩 … 小さじ1/4 米油 … 大さじ1
 粗挽きコショウ … 少々

●作り方

1. コマツナは3cm幅に切る。
2. 砂肝は銀膜を薄くそぎ、ぶっくり膨らんでいるところに火が通りやすくするため切れ込みを入れる。
3. 2に塩とコショウを軽くすり込んでおく。
4. フライパンに米油を熱し3を炒め完全に火が通る前に酒を振り入れ、コマツナを加え手早く炒め、仕上げに薄口しょうゆをフライパンの側面から回しかけ香りをつける。

シンプルな味つけです。柚子胡椒などがあれば、砂肝を炒めるときに少量加えるだけで少し大人向けな味になります。

コマツナはカルシウムやカリウムが豊富で、常食したくて栽培しています。味噌汁に煮物、和え物、炒め物といろんな料理にちよつと取り入れていますが、砂肝と炒める時はコマツナだけで真つ勝負！たんぱく質、鉄分、ビタミンB12、葉酸を多く含む砂肝との取り合わせは超好相性。成長期のお子さん、妊婦さんや、働き盛りからご年配の方にもおすすめです。



ネギ玉ネギ焼き

ネギといえば葉味や添え野菜に無くてはならないのですが、なかなか主役を張るメニューにはならない野菜。しかしこの料理はネギがないと成り立ちません。露地栽培のネギは葉色が濃く、茎は白くふっくらとして、内側のとろっとした水溶性ペクチンも丸ごと食べるとおいしい。脇役的な野菜のようですが、実はβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維も豊富で、免疫力が下がる冬にぜひ食べたいスーパーフード。さらにケルセチン豊富なタマネギ『ケルたま』も一緒に焼いてパワー増強。



●材料(2人分) (1人分 321kcal)

ネギ … 6~8本 **合わせ衣** …
 タマネギ『ケルたま』 … 1/2個 小麦粉 … 1カップ
 パプリカ … 1/6個 卵 … 1個
 むぎ海老 … 6尾 水 … 150cc
 ランチョンミート … 30g 塩 … ひとつまみ
 米油 … 適量 顆粒だし … 小さじ1/2

つけだれ

ぼん酢、めんつゆ、ソース、辛子マヨネーズ、などお好みのもの

●作り方

1. ネギは斜め細切りにする。
2. タマネギは繊維に対して直角に薄切り、パプリカも細く短く切る。
3. むぎ海老は背わたをとり、ランチョンミートは3cmほどに細く切る。
4. 合わせ衣を作り、1と2を加えさっくり混ぜ合わせる。
5. フライパンに油をひき、4の生地を2等分に薄く広げてそれぞれに3をトッピングした面から焼く。3を載せた面が焼けたら、ひっくり返し裏面を焼く。
6. 両面がきつね色に焼けたら、食べやすい大きさに切り皿に盛る。

合わせ衣は天ぷら粉やお好み焼き粉、チヂミ粉などがあればさらにお手軽。また、ランチョンミートを豚肉やツナ、佃煮、たくあん、キムチ、ちくわなど冷蔵庫にあるもので置き換えて味変も楽しんでください。

おでん大根の唐揚げ

お出汁しみしみのダイコンを唐揚げにするととてもおいしい！レシピにするほどではないですが、おでんを作るときはダイコンを多めに仕込むほどです。2~3日炊き込んだダイコンは絶品。そして揚げたてをいただくのがおすすめ。外はカリッと中はトロトロ。お店のような一品ができますよ。

●材料(2人分) (1人分 202kcal)

おでんのダイコン … 200~240g **お好みで** …
 おでんの芽キャベツ … 2個 粉山椒、七味唐辛子 … 適宜
 片栗粉 … 大さじ2
 揚げ油 … 適量

●作り方

1. 出汁がしみたダイコン、芽キャベツはキッチンペーパーなどで表面の水気をふき取る。
2. 1に片栗粉をまぶして、170℃の揚げ油で揚げる。
3. 表面がカリッと揚がれば、油を切って盛り付ける。
4. お好みで粉山椒や七味唐辛子などをかける。

